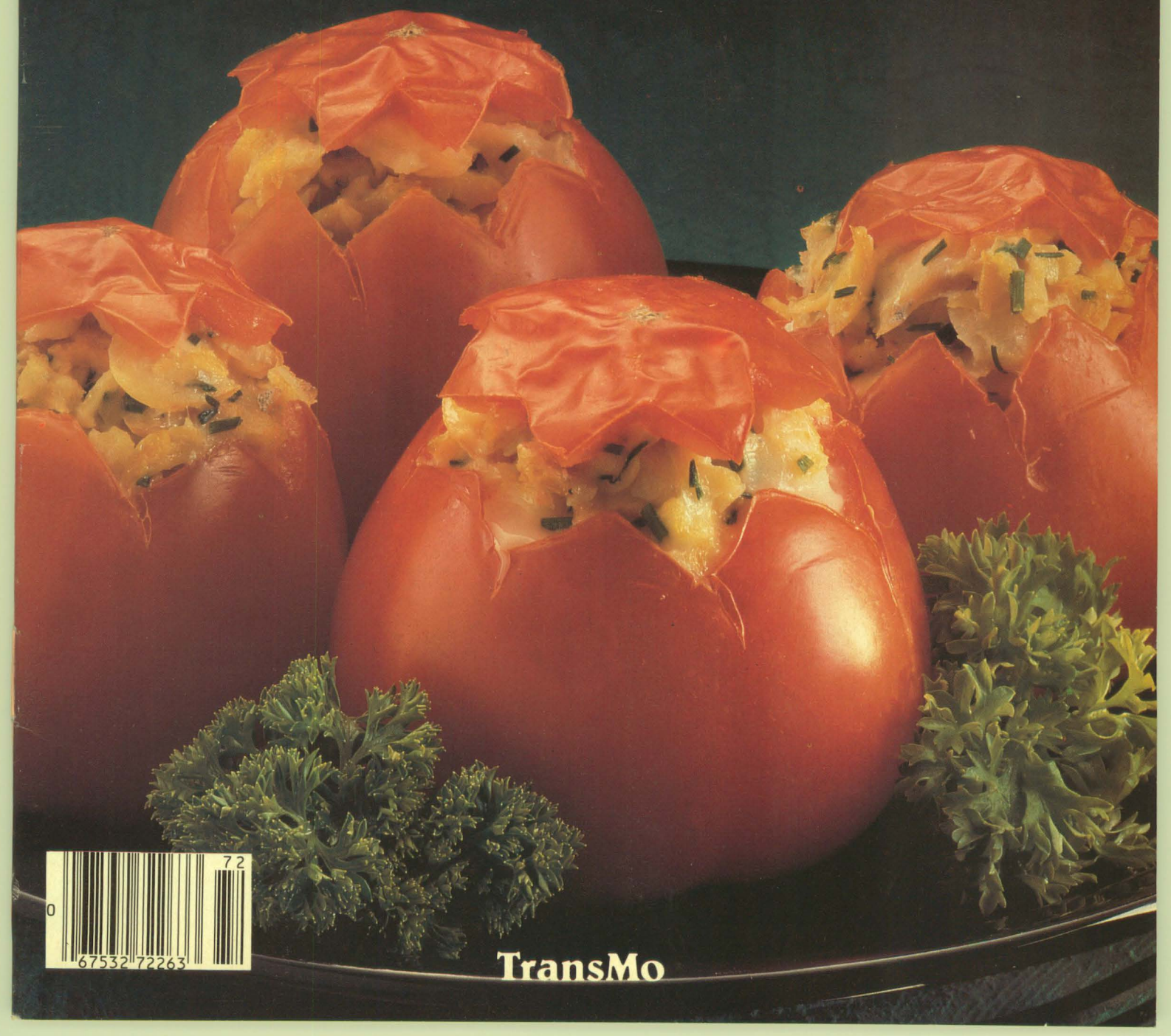
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

72



0 67532 72263 72

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 6 FASCICULE 72

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Des fruits en conserve **1969**

RECETTE CLASSIQUE
Soupe au pistou **1974**

CUISINEZ POUR DEUX
Biftecks minute **1976**

CUISSON COMBINÉE 7
Des croquettes alléchantes **1981**

PÂTISSERIE MAISON
Pain aux oeufs **1986**

DES PLATS SAINS ET NUTRITIFS 9
Déjeuners nutritifs **1988**

CUISINE MICRO-ONDES 64
Adaptation d'une recette : les gâteaux au chocolat **1992**

PLAT MINCEUR
Croustillant aux fruits **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Suzanne Bouchard
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers. Saint-Laurent (Québec) H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 91 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $
☐ 91 numéros	~~204,75 $~~	142,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, deuxième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN MAI 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Des desserts sucrés... sans sucre ! Voici comment préparer des desserts à base d'ingrédients frais et naturels.

Un pain de viande à l'américaine Simple et rapide au four micro-ondes, idéal pour les pique-niques et les repas d'été.

Poisson et fruits de mer UNE NOUVELLE CHRONIQUE sur les poissons. Des recettes sensationnelles.

Plus...

Un dîner à la scandinave, des pommes de terre pour deux, un gâteau étagé au café et aux noix et des rôtis des grands jours.

Des fruits en conserve

Une boîte de fruits recèle d'innombrables desserts savoureux vite faits, depuis les poires flambées au rhum jusqu'aux croustillants de toutes sortes dont famille et amis raffoleront. Laissez-vous tenter ce soir même !

Les fruits en conserve sont vendus toute l'année et le choix est très vaste. Il vaut donc la peine d'en avoir quelques boîtes dans le garde-manger, pour préparer rapidement une foule de desserts délicieux.

Vous trouverez, au magasin, des pommes, de la rhubarbe, des mandarines et des poires en conserve, mais aussi des fruits plus exotiques tels papayes, litchis, goyaves et kiwis.

De plus, les fruits sont maintenant mis en conserve dans leur jus, et non dans du sirop, ce qui permet de cuisiner des desserts faibles en calories mais fort nutritifs. Vous êtes pressé mais voulez tout de même un bon dessert ? Les fruits en conserve vous conviendront à tout coup pour préparer des poudings moelleux, des salades de fruits rafraîchissantes et de jolies tartes dignes des tables les plus raffinées.

Salade de fruits au cognac

RAY DUNS

Salade de fruits au cognac

3 min

Temps d'attente : aucun

Un dessert parfumé à point, pour terminer un repas de fête.

1 boîte de 14,5 oz/411 g de macédoine de fruits, dans leur jus
2 bananes pelées et tranchées
1 cuil. à soupe de cognac
8 cornets fourrés à la crème, pour servir

4 PERSONNES

1 Faites chauffer la macédoine dans un saladier de 2 ½ tasses/600 ml, à couvert, 3 min à MAX.
2 Incorporez les bananes et le cognac et servez avec les cornets croquants.

Conseils minceur

Servie sans cornet, chaque portion de cette salade de fruits ne renferme que 90 cal/380 kJ.

Pavé aux prunes

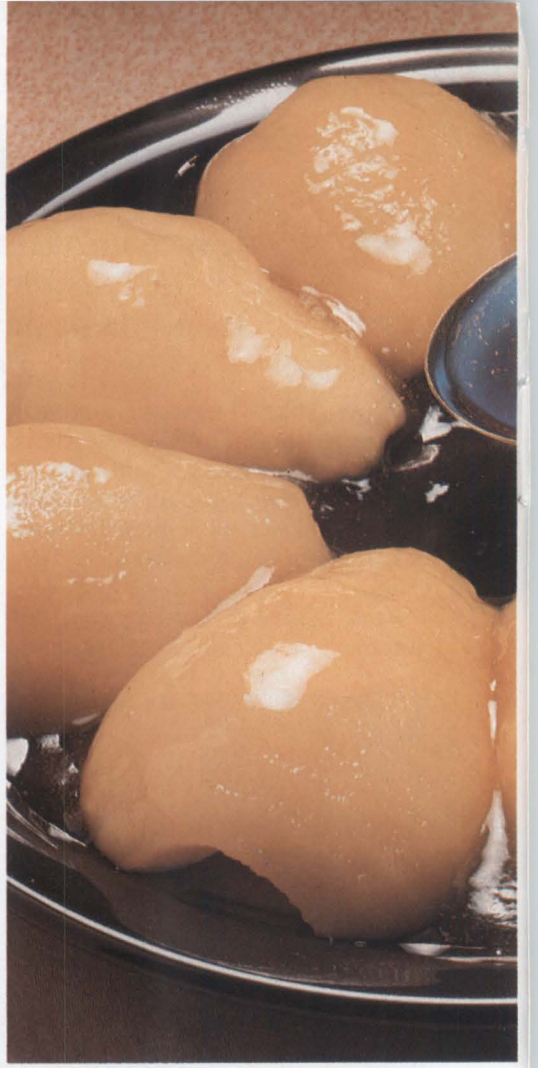
5 min

Temps d'attente : aucun

2 boîtes de 1,23 lb/560 g de prunes rouges, égouttées
PÂTE À POUDING
1 tasse/100 g de farine tout usage
1 cuil. à café de poudre à pâte
1 oz/25 g d'amandes moulues
2 cuil. à soupe de beurre en dés
1 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
4 à 6 cuil. à soupe de lait
1 ou 2 gouttes d'extrait d'amande
lait pour badigeonner
2 oz/50 g d'amandes mondées, finement hachées

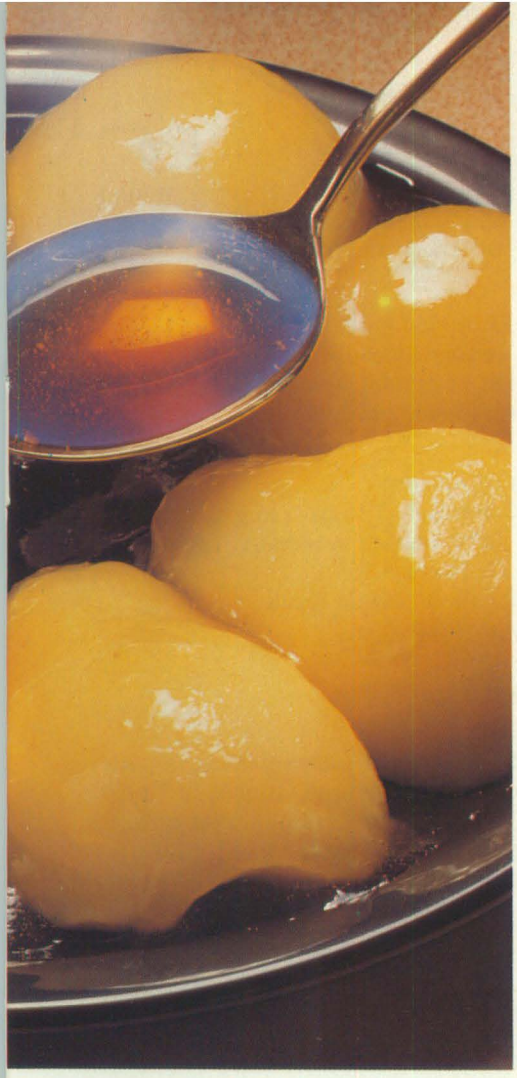
4 PERSONNES

1 Tamisez la farine et la poudre à pâte, puis incorporez les amandes moulues. Ajoutez le beurre, en travaillant la préparation jusqu'à consistance granuleuse, puis incorporez le sucre. Ajoutez assez de lait, additionné de l'extrait d'amande, pour obtenir une pâte souple et malléable.



À droite : *poires flambées*
Ci-dessous : *pavé aux prunes*

JAMES JACKSON



2 Abaissez la pâte, sur une surface légèrement farinée, en un rond de ½ po/12 mm d'épaisseur. Découpez 10 petits ronds de 2 po/5 cm à l'aide d'un emporte-pièce cannelé.
3 Déposez les prunes dans un plat rond de 8 po/20 cm. Badigeonnez les ronds de pâte de lait, puis enrobez-les d'amandes hachées. Disposez-les autour du plat, en les chevauchant.
4 Enfournez, à découvert, 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à ce que la pâte soit gonflée et que les prunes soient très chaudes. Servez avec de la crème ou une crème anglaise.

Conseils du chef

Le temps d'attente est primordial pour terminer la cuisson des desserts à haute teneur en sucre et pour leur permettre de refroidir légèrement.

Micro-trucs

Ne faites jamais chauffer de spiritueux aux micro-ondes, car ils s'enflamment facilement.

Poires flambées

3½ min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 15 oz/425 g de poires en moitiés, égouttées
4 oz/100 g de confiture d'abricots
1 cuil. à café de jus de citron
1 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de cognac
4 boules de crème glacée

4 PERSONNES

1 Mettez les poires sur une assiette à l'épreuve de la chaleur de 10 po/25 cm, côté coupé sur le dessous (voir illustration).
2 Faites chauffer la confiture, le jus de citron et l'eau, 2 min à MAX., puis remuez.
3 Couvrez lâchement les poires d'une pellicule plastique et faites-les réchauffer 1 ½ min à MAX.
4 Tamisez la confiture au-dessus des poires, en les nappant bien. Faites chauffer le cognac dans une louche à feu doux. Versez-le sur les poires, puis faites flamber et servez aussitôt.

Croustade aux pommes

10 min

Temps d'attente : 10 min

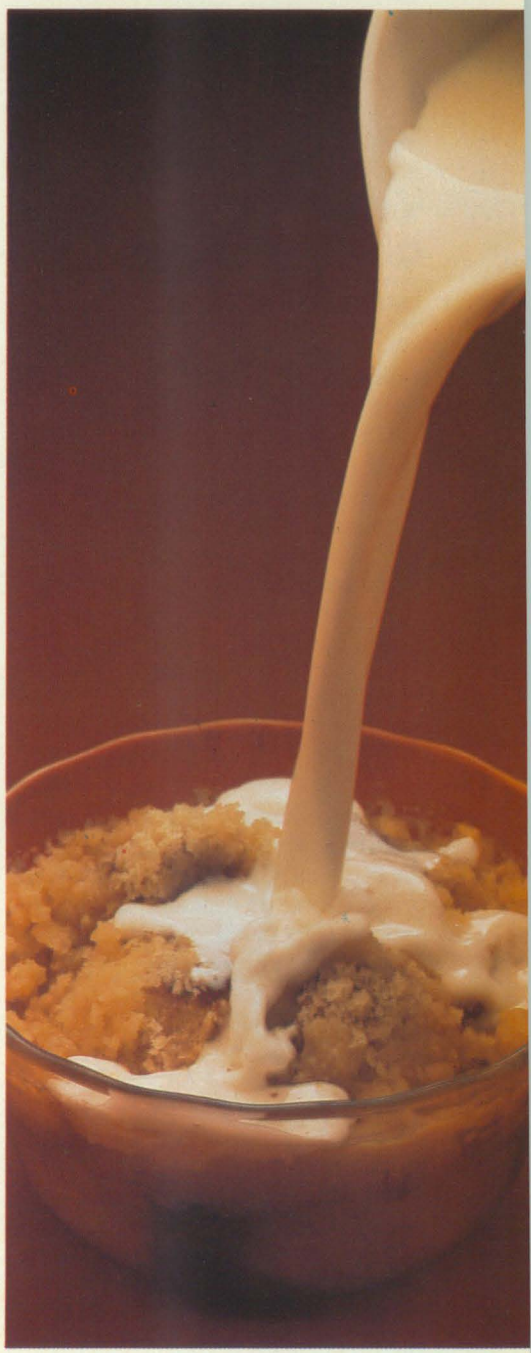
2 boîtes de 15 oz/425 g de pommes en tranches, égouttées
1 ½ cuil. à soupe de raisins secs
3 cuil. à soupe de cassonade dorée
½ cuil. à café de cannelle

GARNITURE
3 oz/75 g de beurre ou de margarine
1 ½ tasse/175 g de farine de blé entier
⅜ de tasse/75 g de cassonade

6 PERSONNES

1 Déposez les pommes dans un plat profond de 7 ½ tasses/2 l, puis parsemez-les de raisins secs, de cassonade et de cannelle.
2 Préparez la garniture; travaillez le corps gras et la farine jusqu'à consistance granuleuse, puis ajoutez la cassonade.
3 Couvrez les pommes de ce mélange, puis enfournez de 10 à 12 min à MAX., en tournant le plat du quart à 2 reprises. Laissez reposer 10 min, puis servez avec de la crème ou du yogourt.

Croustade aux pommes



DON LAST

Velouté aux abricots

2¾ min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 15 oz/425 g de moitiés d'abricots, égouttées, ½ tasse/125 ml de sirop réservé
1 cuil. à café de zeste de citron finement râpé
4 cuil. à café de préparation en poudre pour crème anglaise
⅝ de tasse/150 ml de lait
1 cuil. à café de jus de citron
1 cuil. à soupe d'amandes effilées et grillées

4 PERSONNES

1 Épongez les abricots sur du papier absorbant et déposez-les, côté coupé sur le dessous, dans un moule à tarte peu profond de 7 po/18 cm. Parsemez de zeste de citron.
2 Délayez la préparation en poudre dans 2 cuil. à soupe de lait, dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, puis faites chauffer le reste de lait 1 min à MAX.
3 Incorporez-le à la préparation et faites chauffer 45 s à MAX., en remuant à mi-temps.
4 Incorporez le sirop réservé et le jus de citron, puis versez la crème anglaise sur les abricots. Couvrez et faites réchauffer 1 min à MAX. Parsemez d'amandes grillées et servez chaud ou froid.

Délice à la rhubarbe

13 min

Temps d'attente : 10 min

2 oz/50 g de margarine
2 oz/50 g de sirop de maïs
1 boîte de 1 lb 3 oz/560 g de rhubarbe, égouttée
1 boîte de 14,5 oz/411 g de compote de pommes
½ cuil. à café de gingembre moulu
4 oz/100 g de chapelure de blé entier fraîche

4 PERSONNES

1 Déposez la margarine et le sirop de maïs dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml et faites chauffer, lâchement couvert, 1 min à MAX.
2 Mélangez la rhubarbe et les pommes dans un autre bol et ajoutez le gingembre.
3 Huilez légèrement un moule à tarte de 3 ¾ tasses/900 ml, puis parsemez-y le tiers de la chapelure. Arrosez de 1 cuil. à soupe de sirop au beurre, puis recouvrez de la moitié des fruits.
4 Poursuivez avec le tiers de la chapelure, 1 cuil. à soupe de sirop et le reste de fruits. Recouvrez du reste de chapelure.
5 Versez le reste de sirop sur le dessus, puis enfournez à découvert, 12 min à MAX., jusqu'à ébullition. Laissez reposer 10 min, puis servez chaud avec de la crème.

Tarte aux ananas

9 min

Temps d'attente : 2 min

13 oz/350 g de pâte brisée de blé entier, décongelée
lait pour badigeonner
cassonade pour parsemer

GARNITURE
2 boîtes de 7 ½ oz/215 g d'ananas en morceaux, égouttés, le jus réservé
2 cuil. à café de fécule de maïs

6 PERSONNES

1 Abaissez les deux tiers de la pâte et foncez un moule à tarte de 7 po/18 cm. Parez et festonnez les bords, puis piquez l'abaisse à la fourchette et réfrigérez-la 15 min.

Ci-dessus, à gauche : *velouté aux abricots*
Ci-dessous : *tarte aux ananas*

2 Abaissez le reste de pâte en un rectangle de 7 x 5 po/18 x 12,5 cm, parez les bords, puis coupez la pâte en lanières de ½ po/12 mm.

3 Façonnez un dessus de tarte en treillis, sur du papier ciré. Parez les bords pour obtenir un cercle, en vous servant d'une assiette de 7 po/18 cm. Badigeonnez légèrement de lait et parsemez de cassonade.

4 Glissez le papier ciré sur le plateau rotatif ou la paroi inférieure du four micro-ondes. Faites cuire le treillis de pâte 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à ce qu'il soit doré, puis réservez.

5 Versez ½ tasse/125 ml de jus d'ananas dans un grand bol. Délayez la fécule de maïs dans 2 cuil. à soupe de jus, puis incorporez-la au jus dans le bol. Faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant à mi-temps. Ajoutez les ananas et réservez.

6 Faites cuire l'abaisse 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ce qu'elle soit dorée et croustillante, puis laissez reposer 2 min.

7 Couvrez les ananas et faites réchauffer de 2 à 4 min à MAX.

8 Versez-les dans l'abaisse, puis à l'aide d'une truelle, glissez délicatement le treillis de pâte sur le dessus.

DON LAST

Petits poudings aux cerises

4½ min

Temps d'attente : 2 min

Voici des petits poudings à l'orange, garnis de cerises et décorés de menus morceaux d'angélique.

1 boîte de 15 oz/425 g de cerises dénoyautées, égouttées, le jus réservé
¾ de tasse/75 g de farine de blé entier
½ cuil. à café de poudre à pâte
2 oz/50 g de margarine molle
¼ de tasse/50 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 oeuf
le zeste finement râpé de ½ orange
3 cuil. à soupe de jus d'orange concentré non sucré
2 cuil. à café de fécule de maïs
lanières d'angélique pour décorer

4 PERSONNES

1 Huilez légèrement 4 coupes à dessert de ⅝ de tasse/150 ml, puis déposez-y les cerises.

2 Déposez la farine dans un bol à mélanger, puis incorporez poudre à pâte, margarine, sucre, oeuf, zeste et jus d'orange. Battez jusqu'à homogénéité.

3 Versez la préparation dans les coupes, couvrez de pellicule plastique et enfournez 2 ½ ou 3 min à MAX. Laissez reposer 2 min.

4 Délayez la fécule dans 2 cuil. à soupe de jus de cerises. Incorporez-la au reste de jus et faites chauffer 2 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 2 fois.

5 Renversez les poudings sur une assiette chaude et badigeonnez légèrement le dessus d'un peu de sirop. Nappez ensuite les poudings du reste de sauce et décorez-les de menus morceaux d'angélique.

VARIANTE

Préparez un seul pouding, dans un moule de 2 ½ tasses/600 ml. Faites-le cuire 3 ou 4 min à MAX., à l'étape 3.

Petits poudings aux cerises

RECETTE CLASSIQUE

Soupe au pistou

La soupe au pistou se sert à n'importe quel moment de l'année : regorgeant de beaux légumes, elle réconforte par temps maussade, et son doux parfum aux fines herbes la transforme en mets fort apprécié pour les jours ensoleillés du printemps et de l'été.

Voici une soupe, débordante de saveur, qui peut servir de plat de résistance ou d'entrée. Délicieuse à souhait, la soupe au pistou, d'origine méditerranéenne, s'apparente à la soupe minestrone.

Le parfum indéniable de cette soupe provient de la sauce pistou incorporée en fin de cuisson : un mélange d'ail, de basilic frais et de parmesan transforme ce potage aux légumes en délice culinaire irrésistible. N'utilisez pas du basilic séché, sinon vous seriez déçu du résultat. Voici une recette pour laquelle il n'existe vraiment aucun substitut au basilic frais.

Servie comme plat principal, cette recette convient à quatre personnes. Accompagnez-la d'une baguette fraîche. Pour servir en entrée (de six à huit personnes), saupoudrez généreusement de parmesan.

Soupe au pistou

39 min

Temps d'attente : aucun

Au besoin, remplacez le basilic par une quantité équivalente de persil frais. La saveur, douce et délicate, sera toutefois moins aromatique.

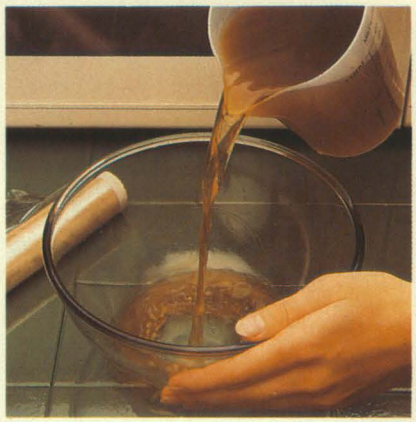
JAMES JACKSON

Préparation de la soupe au pistou

5 tasses/1,25 l de bouillon de boeuf de qualité
1 boîte de 15 oz/425 g de haricots blancs, égouttés
8 oz/225 g de haricots verts, coupés en morceaux de 1 po/2,5 cm
2 courgettes en tranches
2 carottes en tranches
1 oignon en tranches
1 pomme de terre coupée en dés
sel et poivre
parmesan fraîchement râpé, pour servir

SAUCE PISTOU
4 grosses gousses d'ail écrasées
4 brins de basilic frais
5 cuil. à soupe d'huile d'olive
4 cuil. à soupe de parmesan râpé

4 PERSONNES



Faites chauffer *le bouillon, à couvert, dans un bol de 10 tasses/2,5 l, 4 min à MAX., jusqu'à ce qu'il frémisse.*

Incorporez *tous les légumes, couvrez et faites cuire de 30 à 40 min à MAX., en remuant fréquemment.*

Vérifiez *la cuisson des légumes, puis assaisonnez au goût. Réservez à couvert pendant que vous préparez la sauce.*

Déposez *l'ail et le basilic dans un petit bol et écrasez-les au pilon, pour obtenir une purée.*

Incorporez *l'huile d'olive, petit à petit, en fouettant bien, jusqu'à homogénéité. Ajoutez le parmesan et battez vigoureusement. Transvasez la sauce dans un bol de service.*

Réchauffez *la soupe, à couvert, 5 min à MAX., en remuant fréquemment. Servez avec la sauce pistou et le parmesan fraîchement râpé.*

RAY DUNS

Biftecks minute

Grâce à de tendres biftecks minute, vous obtiendrez des repas super rapides et délicieux. Panés, en sauce, roulés ou hachés, ces biftecks se transforment en plats alléchants pour les repas de famille.

Les biftecks minute sont épatants pour préparer des repas économiques en peu de temps.

Faites-les cuire nature, enrobés de chapelure ou dans une sauce, pour un repas de semaine imbattable.

Les biftecks minute, accommodés de quelques garnitures spéciales, conviennent parfaitement à un repas de fête en semaine (voir page 1980).

Pour obtenir une cuisson uniforme, choisissez des biftecks de même épaisseur, sauf si l'un ou l'autre des convives préfère la viande un peu moins cuite. Dans ce cas, choisissez un bifteck un peu plus épais et respectez le temps de cuisson indiqué.

Servez-vous d'un plat à rissoler ou d'une rôtissoire pour faire cuire les biftecks minute. Un plat à rissoler permet de saisir les biftecks, qui restent ainsi tendres et juteux. Si vous vous servez d'une rôtissoire, le jus de la viande s'écoule : il est alors préférable de badigeonner les biftecks d'un agent de brunissement, avant la cuisson, ou de les enrober de chapelure. Préparez ensuite une sauce avec le jus de cuisson.

Enfournez les biftecks à MED., de préférence, pour qu'ils soient succulents et tendres. La cuisson se termine pendant le temps d'attente. Profitez-en, entre-temps, pour préparer une sauce et terminer la présentation des plats d'accompagnement.

Vérifiez la cuisson des biftecks avant de servir et, au besoin, enfournez-les de 30 à 60 s de plus. Les temps indiqués dans cette chronique vous donnent des biftecks cuits à point.

Rouleaux de boeuf

14¼ min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

½ petit oignon haché fin
2 branches de céleri hachées fin
1 cuil. à café d'huile d'olive
5 cuil. à soupe de chapelure fraîche
½ cuil. à café de fines herbes séchées
2 biftecks minute de 4 oz/100 g
1 cuil. à café de sauce soya ou de sauce brune

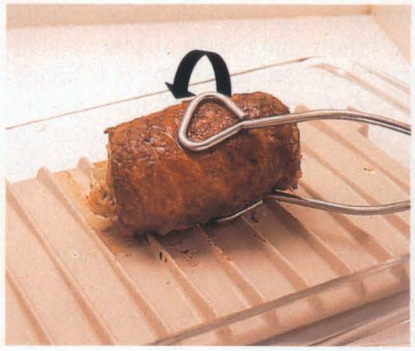
SAUCE
1 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à café de farine tout usage
2 cuil. à soupe d'eau chaude
2 cuil. à soupe de vin rouge
½ cuil. à café de sauce soya

2 PERSONNES

Préparation des rouleaux de boeuf

Déposez *l'oignon, le céleri et l'huile d'olive dans une tasse à mesurer et enfournez, à couvert, 3 min à MAX. Ajoutez la chapelure et les fines herbes.*

Étalez *ce mélange sur les biftecks, jusqu'à ¼ de po/6 mm des bords. Roulez et fixez avec des cure-dents, puis badigeonnez de sauce soya et déposez sur une rôtissoire.*



Faites cuire *9 ou 9 ½ min à MED., en retournant et en déplaçant les rouleaux à mi-temps. Couvrez de papier aluminium et laissez reposer 3 ou 4 min.*

Pour la sauce : *faites fondre le beurre de 15 à 30 s à MAX., puis incorporez la farine, le jus de cuisson et le reste des ingrédients. Faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant 1 fois.*

Rouleaux de boeuf

Biftecks panés

5 min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

Faites d'abord cuire à MAX., pour obtenir une panure très croustillante, puis terminez la cuisson des biftecks à MED.

2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 pincée de piment de Cayenne
sel et poivre
1 oeuf
3 cuil. à soupe de graines de sésame
8 cuil. à soupe de chapelure de blé entier
2 biftecks minute de 4 oz/100 g

SAUCE

½ botte de cresson haché
5 cuil. à soupe de yogourt nature
1 pincée de muscade

2 PERSONNES

1 Mêlez la farine et les assaisonnements dans une grande assiette; fouettez l'oeuf dans un petit plat; mélangez les graines de sésame et la chapelure dans une assiette.
2 Enrobez les biftecks de farine, en secouant l'excédent, puis plongez-les dans l'oeuf battu et enrobez-les de chapelure.
3 Déposez les biftecks sur une rôtissoire et enfournez 2 min à MAX. Retournez-les, diminuez à MED., et poursuivez la cuisson pendant 3 ou 3 ½ min. Laissez reposer 3 ou 4 min.
4 Entre-temps, incorporez le cresson haché, la muscade et du sel au yogourt.
5 Servez les biftecks avec la sauce à part, des pommes de terre en purée ou au four et une salade. Garnissez de brins de cresson frais.

Biftecks aux anchois

4¾ min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

2 biftecks minute de 4 oz/100 g
1 boîte de 1,76 oz/50 g de filets d'anchois dans l'huile d'olive, égouttés
poivre
12 lanières de piments rôtis
1 cuil. à soupe de beurre

2 PERSONNES

1 Badigeonnez les biftecks d'un peu d'huile provenant de la boîte d'anchois, puis poivrez-les.
2 Épongez les filets d'anchois sur du papier absorbant, puis coupez-en 4 ou 6 en 12 lanières, sur la longueur. Hachez finement le reste des anchois.
3 Faites ramollir le beurre, à couvert, de 10 à 15 s à DÉCONGÉLATION.

À gauche : *biftecks panés*
Ci-dessous : *biftecks aux anchois*

Incorporez les anchois hachés et réfrigérez.

4 Faites cuire les biftecks sur une rôtissoire, 3 min à MED. Retournez-les, puis entrecroisez 6 lanières d'anchois et de piments rouges sur chacun. Prolongez la cuisson pendant 1 ½ ou 2 min à MED.

5 Laissez reposer à couvert, 3 ou 4 min, puis garnissez de beurre aux anchois et servez.

Conseils du chef

Préparez une sauce avec le savoureux jus de cuisson ou versez-le sur la viande. Si désiré, gardez le jus de cuisson dans un contenant hermétique au réfrigérateur, deux jours au maximum, et ajoutez-le à une sauce.

RAY DUNS

Languettes de boeuf à l'orientale

Languettes de boeuf à l'orientale

5 min

Temps d'attente : 2 min

Servez ce plat avec du riz frit et garnissez-le de radis et d'échalotes en rosettes. Servez-vous de baguettes, pour un authentique festin à l'orientale.

1 cuil. à soupe de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de xérès sec
1 cuil. à soupe de sauce soya
8 oz/225 g de bifteck minute, coupé en fines lanières
2 tranches de racine de gingembre, hachées fin
2 échalotes hachées fin
1 carotte émincée en diagonale
4 oz/225 g de pois mange-tout, décongelés au besoin (voir Micro-trucs)
½ cuil. à café de sel à l'ail

2 PERSONNES

1 Délayez la fécule dans le xérès et la sauce soya, dans un bol de 7 ½ tasses/2 l. Incorporez la viande et le gingembre et laissez mariner 15 min.

2 Ajoutez les échalotes et la carotte et enfournez 2 min à MAX. Incorporez les pois et prolongez la cuisson durant 3 ou 3 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps. Saupoudrez de sel à l'ail, couvrez et laissez reposer 2 min avant de servir.

Micro-trucs

Pour décongeler 4 oz/100 g de pois mange-tout, étalez-les sur une assiette et enfournez 2 ½ ou 3 min à DÉCONGÉLATION. Laissez reposer 2 ou 3 min avant de vous en servir.

Repas de fête en semaine

Biftecks au poivre

5 min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

1 cuil. à café de grains de poivre noir
2 biftecks minute de 6 oz/175 g
1 cuil. à soupe d'huile végétale

SAUCE
3 cuil. à soupe de crème sure
1 cuil. à soupe de cognac

2 PERSONNES

1 Écrasez les grains de poivre à l'aide d'une cuiller de bois. Badigeonnez les biftecks d'huile, puis pressez le poivre noir de chaque côté. Déposez la viande sur une rôtissoire.
2 Faites cuire 2 min à MED., retournez les biftecks et prolongez la cuisson pendant 2 ou 2 ½ min, en les retournant une autre fois à mi-temps. Transvidez les biftecks sur une assiette de service, couvrez et laissez reposer 3 ou 4 min.
3 Entre-temps, faites chauffer la crème sure, le jus de cuisson et le cognac 1 ou 1 ¼ min à MAX., jusqu'à ébullition. Versez sur les biftecks et servez.

Les à-côtés
Servez une entrée froide et un joli dessert. Préparez 2 artichauts frais et faites-les cuire 10 ou 11 min à MAX., jusqu'à ce que les feuilles du bas se détachent facilement. Laissez reposer de 3 à 5 min, puis laissez refroidir et réfrigérez jusqu'au moment de servir. Servez avec une trempette de votre choix (fascicule 13, pages 350 et 351). Servez les biftecks avec des frites préparées selon la méthode habituelle et de gros champignons. Garnissez les assiettes de brins de persil ou de cresson. Pour terminer, savourez une crème-dessert au chocolat (fascicule 68, page 1867) ou un fromage avec des biscottes.

Le vin
Servez un vin rouge bien corsé, tel un rioja ou un bourgogne.

Biftecks au bacon

8 min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

Servez ces biftecks avec de la moutarde à grains entiers ou une sauce au raifort.

2 biftecks minute de 4 oz/100 g
1 cuil. à soupe d'huile végétale
sel et poivre
4 tranches de bacon de dos
1 tomate coupée en 2

2 PERSONNES

1 Huilez légèrement les biftecks, puis assaisonnez-les.
2 Faites chauffer un plat à rissoler 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant.
3 Déposez les biftecks dans le plat et faites-les saisir en les aplatissant bien avec une truelle à poisson. Retournez et déplacez les biftecks, en aplatissant bien.
4 Déposez le bacon dans le plat, en l'aplatissant bien également. Retournez-le, puis retournez aussi les biftecks.
5 Faites cuire 3 ou 3 ½ min à MED., en retournant les biftecks et en ajoutant la tomate après 2 min.
6 Laissez reposer, à découvert, 3 ou 4 min.

Pour une personne : diminuez les ingrédients de moitié, sauf la tomate. Suivez la même recette, mais faites cuire de 1 ½ à 2 ½ min à MED., à l'étape 5, en ajoutant la tomate au bout de 1 min.

Micro-trucs

Pour amener rapidement 2 biftecks minute réfrigérés à la température ambiante, placez-les côte à côte sur une assiette et enfournez de 15 à 20 s à MIN. Ne prolongez pas le temps de réchauffement, de peur que les biftecks ne commencent à cuire prématurément.

Des croquettes alléchantes

Grâce au four micro-ondes, préparez rapidement des croquettes pour la grande friture, à base de garnitures moelleuses.

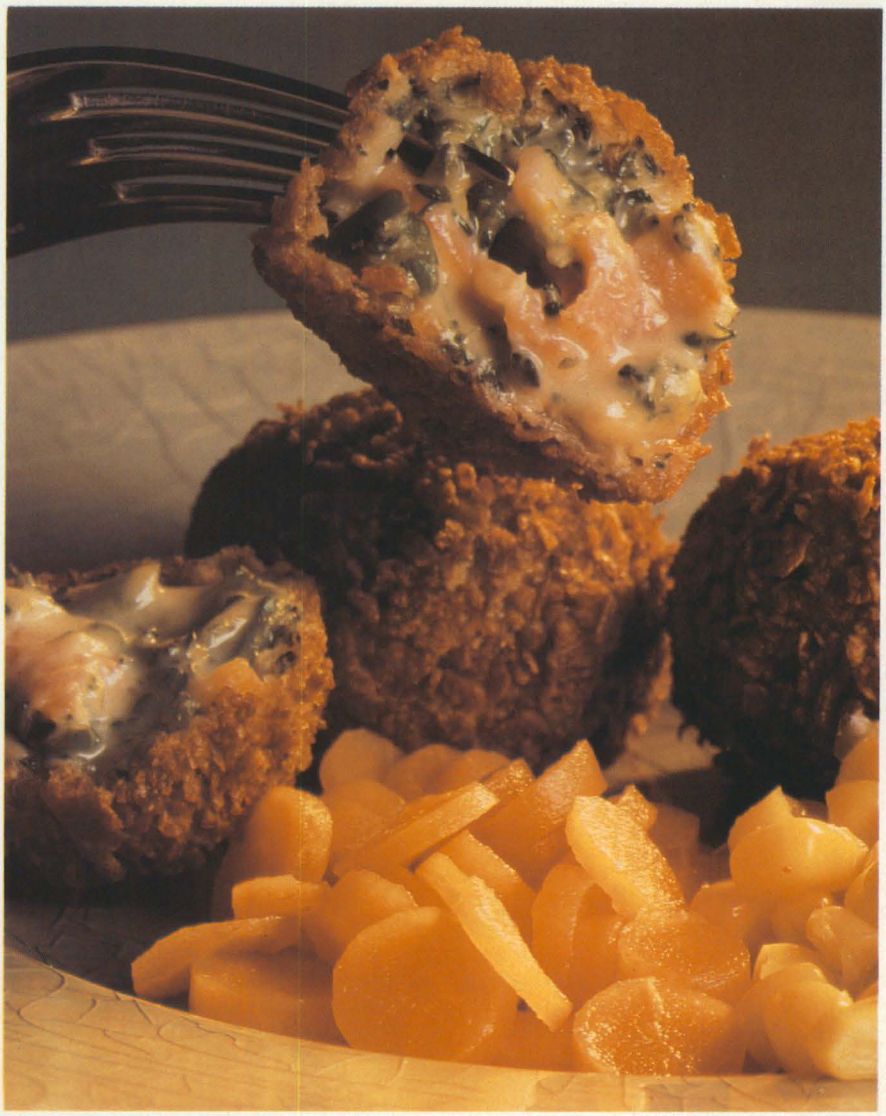
Il existe deux variétés de croquettes : la première est constituée de légumes cuits et réduits en purée homogène, puis façonnés au goût, tandis que la deuxième est apprêtée à l'aide d'ingrédients cuits finement hachés, le tout savoureusement lié à l'aide d'une sauce onctueuse appelée panade. Les croquettes sont ensuite plongées dans de l'oeuf battu, puis enrobées de chapelure.

Le choix de garnitures est presque illimité : de la viande, du poisson, de la volaille et des légumes cuits et hachés, et même des légumineuses cuites. Toutes ces garnitures se préparent très facilement et il vaut la peine d'essayer ces préparations, car les croquettes se servent comme plats de résistance, en entrée ou comme plats d'accompagnement tout à fait délicieux.

La préparation et la cuisson se dérouleront sans problème, si vous vous rappelez qu'il ne faut jamais faire de grande friture aux micro-ondes (voir ci-dessous).

Lorsque vous faites chauffer l'huile pour la friture, n'attendez pas qu'une pellicule bleuâtre apparaisse en surface; les huiles vendues de nos jours atteignent la température voulue bien avant cette étape. Si vous laissez l'huile chauffer trop longtemps, elle devient impropre à la cuisson. En effet, l'huile étant trop chaude, l'extérieur des croquettes risque de brûler avant que l'intérieur ne soit cuit.

Pour préparer rapidement et proprement les garnitures et les sauces, servez-vous du four micro-ondes, puis faites frire les croquettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.



CLINT BROWN

Bouchées au bacon et au brocoli

Points à retenir pour friture en huile profonde

- Utilisez une friteuse très propre, à l'intérieur comme à l'extérieur.
- Remplissez-la au tiers pour éviter que l'huile ne déborde.
- Faites chauffer l'huile graduellement.
- Tournez toujours la poignée de la friteuse vers l'arrière de la cuisinière, pour éviter de l'accrocher accidentellement.
- Ne déposez jamais une casserole d'eau bouillante près d'une friteuse remplie d'huile chaude, pour éviter que des gouttes d'eau ne fassent « pétiller » l'huile.
- Faites chauffer l'huile dans une friteuse à 350 °F/180 °C, placez la moitié des croquettes dans le panier et plongez lentement dans l'huile. Faites chauffer l'huile de nouveau, avant de faire frire les autres croquettes.
- Nettoyez et tamisez l'huile après usage. Une fois refroidie, filtrez-la pour la clarifier.

Préparation

Panade

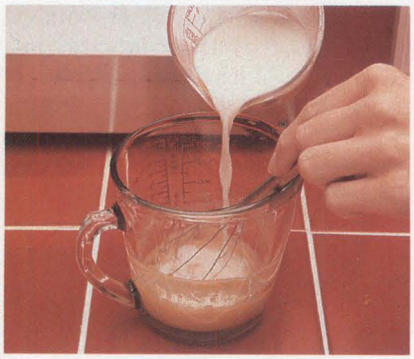
3½ min

Temps d'attente : aucun

Dans toutes les recettes où vous utilisez cet appareil, le temps indiqué tient compte du temps de préparation de la sauce et du temps de cuisson des ingrédients de la garniture.

3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de lait ou de bouillon léger
sel et poivre

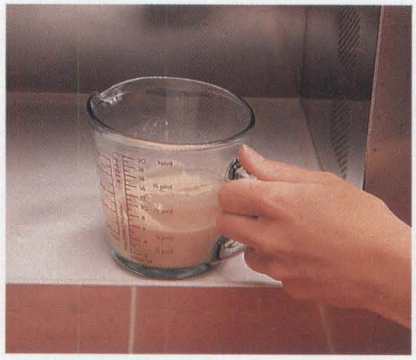
ENVIRON ⅝ de tasse/150 ml



RAY DUNS

Faites chauffer *le lait ou le bouillon 1 ou 1 ½ min à MAX., puis incorporez-le petit à petit à la farine, en remuant constamment.*

Faites fondre *le corps gras de 45 à 60 s à MAX., puis incorporez la farine. Faites chauffer de 45 à 60 s à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant à mi-temps.*



Faites chauffer *1 ou 1 ½ min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 2 fois. Laissez refroidir, puis utilisez selon les recettes.*

Bouchées au bacon et au brocoli

13½ min

Temps d'attente : 5 min

Cuisson traditionnelle : 3 ou 3 ½ min

Servez avec des légumes colorés et du chutney. Pour un buffet, accompagnez de trempettes et de relishs.

8 oz/225 g de bouquets de brocoli
4 cuil. à soupe d'eau
4 oz/100 g de bacon haché
1 quantité de panade (recette précédente)
1 jaune d'oeuf
2 cuil. à café de parmesan râpé
1 pincée de piment de Cayenne
sel et poivre

PANURE
farine tout usage
1 oeuf battu
3 oz/75 g de flocons de son, réduits en miettes

4 PERSONNES

1 **Au four micro-ondes.** Faites cuire le brocoli dans l'eau, à couvert, 7 ou 8 min à MAX., en remuant à mi-temps. Égouttez, épongez sur du papier absorbant, puis hachez.
2 Étalez le bacon sur une assiette doublée de papier absorbant.

Comment façonner et enrober les croquettes

Préparez *la garniture, étalez-la sur une assiette, couvrez hermétiquement et réfrigérez 1 ou 2 h. Divisez en parts égales.*

Farinez *vos mains et la surface de travail, puis façonnez la préparation en croquettes, palets, boules ou rouleaux.*

Plongez *les croquettes dans de l'oeuf battu, puis enrobez de chapelure. Déposez-les sur du papier ciré et réfrigérez avant de faire frire.*

Couvrez de papier absorbant et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., puis laissez reposer 5 min.

3 Mêlez la panade et le jaune d'oeuf, puis incorporez parmesan, cayenne, brocoli, bacon et assaisonnements. Étalez la préparation sur une grande assiette, couvrez hermétiquement et réfrigérez 1 ou 2 h.

4 Divisez le mélange en 16 parts égales et façonnez en petites boules. Plongez dans l'oeuf battu, puis enrobez de miettes de son. Déposez les boules sur du papier ciré et réfrigérez 30 min.

5 **Cuisson habituelle.** Faites chauffer l'huile dans une friteuse jusqu'à 350 °F/180 °C. Déposez les boules dans un panier, puis plongez-les lentement dans l'huile chaude. Faites frire 3 ou 3 ½ min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Épongez sur du papier absorbant et servez chaud avec du chutney ou une sauce.

Croquettes aux lentilles

23 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 11 ou 12 min

8 oz/225 g de lentilles cassées, rouges ou vertes
2 ½ tasses/600 ml d'eau chaude
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 jaune d'oeuf
2 cuil. à café d'extrait de levure
1 cuil. à soupe de sauce soya
½ oz/15 g de chapelure de blé entier, fraîche
2 oz/50 g d'arachides grillées, grossièrement hachées
sel et poivre

PANURE

farine tout usage
1 oeuf battu
2 oz/50 g d'arachides non salées, hachées fin
1 oz/25 g de chapelure de blé entier, fraîche

8 PERSONNES

1 **Au four micro-ondes.** Mélangez les lentilles et l'eau chaude dans un bol de 5 tasses/1,25 l, puis ajoutez le corps gras et faites cuire à couvert, 5 min à MAX., jusqu'à ébullition.

2 Diminuez à MED.-MAX. et prolongez la cuisson de 18 à 20 min, en remuant 2 fois.

3 Laissez refroidir légèrement, incorporez le jaune d'oeuf, puis le reste des ingrédients.

4 Étalez la préparation sur une grande assiette, couvrez hermétiquement et réfrigérez 1 ou 2 h.

5 Divisez le mélange en huit parts égales, puis, après avoir fariné vos mains, façonnez huit croquettes aplaties. Plongez-les dans l'oeuf battu, puis enrobez-les du mélange d'arachides et de chapelure. Disposez les croquettes sur du papier ciré et réfrigérez 30 min.

6 **Cuisson habituelle.** Faites chauffer l'huile dans une friteuse 350 °F/180 °C. Déposez la moitié des croquettes dans un panier et plongez-les lentement dans l'huile chaude. Faites frire 5 ½ ou 6 min, puis épongez sur du papier absorbant. Faites frire les autres croquettes. Servez chaud ou froid avec une salade ou des légumes d'accompagnement.

Sauce tomate éclair

7 min

Temps d'attente : aucun

Voici une sauce épaisse, à servir avec des croquettes ou des viandes froides.

8 oz/225 g de tomates mûres, pelées et hachées
1 petit oignon râpé
½ cuil. à café de basilic séché
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Déposez les tomates, l'oignon et le basilic dans un bol et faites chauffer, à découvert, 7 ou 8 min à MAX., en remuant 2 fois. Assaisonnez.

2 Servez chaud ou froid avec les croquettes aux lentilles.

Croquettes aux lentilles et sauce tomate éclair

Croquettes d'aiglefin

6½ min

Temps d'attente : 2 min

Cuisson traditionnelle : 3 ½ ou 4 min

8 oz/225 g de filets d'aiglefin
1 cuil. à soupe d'eau
1 quantité de panade (page 1982)
1 jaune d'oeuf
1 petit oignon râpé
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à café de pâte de tomates
2 cuil. à café de pâte de cari
sel et poivre
farine
1 oeuf battu
1 oz/25 g de chapelure fraîche
2 cuil. à soupe de noix de coco séchée
¼ de cuil. à café de cumin

16 CROQUETTES

1 Au four micro-ondes. Faites cuire l'aiglefin dans l'eau, à couvert, 3 ou 4 min à MAX., puis laissez reposer 2 min. Égouttez et retirez la peau et les arêtes. Défaites le poisson à la fourchette.

2 Incorporez le jaune d'oeuf à la panade, puis le reste des ingrédients des croquettes et assaisonnez au goût. Étalez la préparation sur une grande assiette, couvrez hermétiquement et réfrigérez 1 ou 2 h.

3 Farinez vos mains et façonnez 16 croquettes de 1 ½ po/4 cm d'épaisseur.

4 Plongez-les dans l'oeuf battu. Mêlez la chapelure, la noix de coco et le cumin, puis enrobez-en les croquettes. Placez-les sur du papier ciré et réfrigérez 30 min.

5 Cuisson habituelle. Faites chauffer l'huile dans une friteuse à 350 °F/180 °C, déposez 8 croquettes dans un panier et plongez-les lentement dans l'huile. Faites frire 1 ¾ ou 2 min, puis épongez. Faites cuire le reste.

Ci-dessous : *croquettes d'aiglefin*
Page suivante, de haut en bas : *roulés aux panais et à l'oignon; croquettes au fromage; roulés aux champignons; croquettes aux crevettes*

RAY DUNS

Roulés aux panais et à l'oignon

17 min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ lb/575 g de panais pelés et hachés fin
4 cuil. à soupe d'eau
1 oignon haché fin
3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ½ cuil. à café de fines herbes séchées
¾ de cuil. à café de menthe séchée
le zeste finement râpé de ½ citron
1 cuil. à café de jus de citron
1 jaune d'oeuf
2 cuil. à soupe de graines de tournesol
2 petits oeufs durs, hachés
sel et poivre

PANURE

farine
1 oeuf battu
3 oz/75 g de chapelure de blé entier, fraîche

16 ROULÉS

1 Au four micro-ondes. Faites cuire les panais dans l'eau à couvert, 7 ou 8 min à MAX., en remuant 2 fois. Égouttez sur du papier absorbant, puis passez au mélangeur.

2 Faites blondir l'oignon dans le corps gras, à couvert, dans un bol de 6 ¼ tasses/1,5 l, 4 ou 5 min à MAX. Remuez à mi-temps. Incorporez la farine, les fines herbes et le zeste de citron, puis faites chauffer 1 min à MAX., jusqu'à ébullition.

3 Incorporez la purée de panais et le jus de citron et enfournez 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à épaississement. Laissez refroidir, puis incorporez le jaune d'oeuf, les graines de tournesol, les oeufs durs et les assaisonnements.

4 Étalez sur une grande assiette, couvrez hermétiquement et réfrigérez 1 ou 2 h.

5 Farinez vos mains, puis façonnez 16 roulés. Plongez-les dans l'oeuf battu, puis enrobez de chapelure. Déposez-les sur du papier ciré et réfrigérez 30 min.

6 Cuisson habituelle. Déposez 8 roulés dans le panier et plongez-les lentement dans l'huile chaude. Faites frire 3 ½ ou 4 min. Épongez sur du papier absorbant. Faites cuire les autres roulés et servez chaud.

Croquettes au fromage

3½ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 4 ou 5 min

1 quantité de panade (page 1982)
1 jaune d'oeuf
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
2 branches de céleri hachées fin
4 oz/100 g de cheddar en petits dés
sel et poivre

PANURE
farine
1 oeuf battu
2 ½ oz/65 g de chapelure

8 CROQUETTES

1 Mélangez la panade et le reste des ingrédients des croquettes, étalez cette préparation sur une grande assiette, couvrez et réfrigérez 2 h.
2 Préparez huit croquettes selon les indications de la page 1982 et réfrigérez 30 min.
3 **Cuisson habituelle** (p. 1981). Faites frire la moitié 2 ou 2 ½ min, égouttez sur du papier absorbant; puis faites frire le reste.

Roulés aux champignons

5½ min

Temps d'attente : 1 ou 2 min

Cuisson traditionnelle : 6 ou 7 min

8 oz/225 g de champignons hachés
1 cuil. à soupe d'eau
1 quantité de panade (page 1982)
1 jaune d'oeuf
1 ou 2 gouttes de sauce Worcestershire
4 oz/100 g de saucisse de foie, hachée fin
sel et poivre

PANURE
farine
1 oeuf battu
2 oz/50 g de flocons d'avoine

8 ROULÉS

1 **Au four micro-ondes.** Faites cuire les champignons dans l'eau, à couvert, 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps. Laissez reposer 1 ou 2 min, égouttez et étalez sur du papier absorbant.
2 Mélangez la sauce et le reste des ingrédients des roulés, étalez cette préparation sur une grande assiette et couvrez. Réfrigérez 2 h.
3 Divisez en huit parts égales et façonnez huit roulés.
4 Plongez-les dans l'oeuf battu, puis enrobez-le de flocons d'avoine. Réfrigérez les roulés 30 min.
5 **Cuisson habituelle** (p. 1981). Faites frire la moitié 3 ou 3 ½ min, épongez, puis faites frire le reste.

Croquettes aux crevettes

8 min

Temps d'attente : 5 min

Cuisson traditionnelle : 4 ou 4 ½ min

1 lb/450 g de pommes de terre coupées en dés
4 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de beurre
½ gros oeuf battu
2 cuil. à café de ketchup
1 ou 2 gouttes de sauce Worcestershire
quelques gouttes de sauce forte aux piments
1 boîte de 7 oz/200 g de crevettes égouttées
2 échalotes hachées fin
sel et poivre

PANURE
farine
1 oeuf battu
4 cuil. à soupe de graines de sésame
4 cuil. à soupe de chapelure

8 CROQUETTES

1 **Au four micro-ondes.** Faites cuire les pommes de terre dans l'eau, à couvert, 8 ou 9 min à MAX., puis laissez reposer 5 min. Réduisez en purée.
2 Incorporez le reste des ingrédients des croquettes et assaisonnez au goût. Étalez la préparation sur une assiette, couvrez et réfrigérez 1 ou 2 h.
3 Divisez en huit parts, farinez vos mains et façonnez huit croquettes. Plongez-les dans l'oeuf battu, puis dans le mélange graines de sésame et chapelure. Réfrigérez 30 min.
4 **Cuisson habituelle** (p. 1981). Faites frire 4 ou 4 ½ min, égouttez sur du papier absorbant et servez chaud.

RAY DUNS

Pain aux oeufs

Le pain de ménage est irrésistible : son arôme embaume la cuisine et son goût frais fait le délice des palais les plus fins. Au four micro-ondes, vous pouvez faire lever la pâte à pain en moitié moins de temps. Offrez-vous ce délicieux pain aux oeufs, vous le méritez certainement !

Nous raffolons tous du pain fait maison, mais croyons qu'il faut consacrer des heures à sa préparation. Grâce au four micro-ondes, vous pouvez faire lever la pâte en moitié moins de temps et ainsi préparer votre propre pain sans trop d'efforts.

Le pain aux oeufs proposé dans cette chronique est un pain de texture moelleuse, à base d'oeuf, de sucre, de lait et de beurre. Lorsque vous aurez maîtrisé l'art de préparer cette pâte à pain, vous serez en mesure de cuisiner aussi des pains de fantaisie comme des pains ronds et des petits pains individuels.

Pour rendre le pain appétissant et lui donner une belle couleur, badigeonnez-le d'oeuf battu, puis parsemez-le de graines de sésame. Glissez les pains sous le gril en fin de cuisson, pour les faire dorer.

Temps de cuisson

Les temps de cuisson varient selon la puissance et les dimensions de votre four. Servez-vous des temps donnés à titre indicatif seulement et vérifiez toujours la cuisson du pain à la fin du temps minimum recommandé (voir Conseils et petits trucs). Si vous possédez un four de 500 watts, prolongez la cuisson de 1 ou 2 min à l'étape 8.

Pour bien conserver le pain

Dès qu'il est refroidi, glissez le pain dans un sac de plastique ou une boîte hermétique, et gardez-le deux jours au maximum. S'il vous en reste, tranchez-le et faites-le griller.

Pour servir les petits pains chauds, mettez-les dans un sac ouvert et enfournez à MIN., 1 ou 2 min pour 4 petits pains et de 1 ½ à 2 ½ min pour 6.

RAY DUNS

Pain aux oeufs

14 min

Temps d'attente : 50 min

3 cuil. à café de levure sèche
3 cuil. à soupe d'eau chaude
7 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
½ tasse/125 ml de lait
2 oz/50 g de beurre
1 oeuf battu
1 cuil. à café de sel
2 ½ tasses/350 g de farine panifiable
oeuf battu pour badigeonner
graines de sésame

12 TRANCHES DE PAIN

1 Saupoudrez la levure sur l'eau et ajoutez 1 cuil. à café de sucre.

2 Faites chauffer le lait et le beurre dans un grand bol, 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant à mi-temps. Laissez refroidir, puis incorporez la levure et laissez reposer 15 min, jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.

3 Incorporez le reste de sucre, puis l'oeuf et le sel. Incorporez la farine petit à petit, jusqu'à obtention d'une pâte souple. Renversez-la sur une surface farinée et pétrissez 10 min, jusqu'à ce que la pâte soit élastique.

4 Déposez la pâte dans un bol graissé, couvrez et faites lever 4 min au cycle CHAUD. Laissez reposer 15 min, puis répétez l'opération jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

5 Pétrissez la pâte 2 ou 3 min sur une surface farinée.

6 Divisez-la en trois parts égales et roulez chacune en un gros saucisson de 15 po/38 cm.

7 Tressez-les (voir ci-dessous), puis déposez le pain sur une grande assiette ronde. Faites lever 4 ou 5 min à DÉCONGÉLATION, puis laissez reposer 15 min, jusqu'à ce que le pain ait doublé de volume.

8 Badigeonnez-le d'oeuf battu, puis parsemez-le de graines de sésame. Faites cuire 4 ½ ou 5 min à MAX., jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune marque. Laissez reposer 5 min, puis faites dorer sous le gril.

VARIANTES

Suivez la recette jusqu'à l'étape 5, puis façonnez les pains selon les indications ci-dessous. Faites dorer sous le gril après le temps d'attente.

Petits pains aux graines de pavot : divisez la pâte en huit parts de 3 oz/75 g chacune. Divisez chacune en 3 et roulez chaque portion en un petit saucisson de 6 po/15 cm. Tressez-les ensemble pour former des petits pains. Déposez-les sur 2 assiettes légèrement graissées de 10 po/25 cm, puis faites lever, à tour de rôle, 2 min au cycle CHAUD. Laissez reposer 15 min, jusqu'à ce qu'ils aient doublé de volume. Badigeonnez d'oeuf battu et parsemez de graines de pavot. Faites cuire 2 ½ ou 3 min à MAX., (four de 500 watts, 3 ½ ou 4 min). Laissez reposer 2 ou 3 min.

Couronne tressée : divisez la pâte en 2 et roulez chaque part en un gros cylindre de 14 po/35,5 cm. Tressez-les ensemble, façonnez en couronne. Faites lever 4 min au cycle CHAUD sur une assiette de 10 po/25 cm. Laissez reposer 15 min, badigeonnez d'oeuf battu et parsemez de graines de pavot. Faites cuire 4 ou 4 ½ min à MAX. (four de 500 watts, 5 ½ ou 6 min). Laissez reposer 5 min.

Conseils et petits trucs

► **Ingrédients** Pour préparer du pain, choisissez de la farine panifiable. La pâte lèvera facilement. Vous pouvez utiliser de la farine tout usage, mais le pain ne sera pas aussi léger.

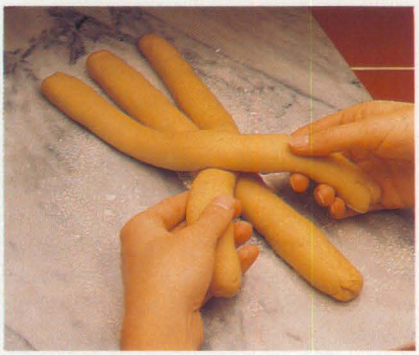
► **Lorsque vous faites lever la pâte** (étapes 4 et 7), veillez à ne pas l'exposer à une puissance trop élevée, car vous risquez de neutraliser les propriétés de la levure. Faites lever la pâte quelques minutes à la fois seulement et laissez-la refroidir 15 min entre les étapes.

► **Vérification de la cuisson** (étape 8). Vérifiez l'état de la surface du pain et comprimez-la légèrement : la marque disparaît lorsque le pain est cuit.

NOTES SUR LA CONGÉLATION

Glissez le pain dans un sac à congélation, étiquetez et congelez trois mois au maximum. Pour décongeler, enlevez les attaches métalliques et enfournez dans le sac, 7 ou 8 min à DÉCONGÉLATION. Laissez reposer de 5 à 10 min.

Préparation d'un pain tressé



Placez *les trois cylindres côte à côte. En les entrecroisant au centre, placez le cylindre de droite sur celui du centre, puis le cylindre de gauche sur celui de droite.*

Tressez *ainsi jusqu'aux extrémités des cylindres et pressez bien (le centre du pain sera gonflé).*

Tournez *la planche, puis tressez l'autre partie du pain de la même manière. Pressez bien les extrémités du pain, pour éviter qu'il ne se défasse.*

Déjeuners nutritifs

Pour partir du bon pied, il vous faut un bon déjeuner : oubliez tous ces aliments gras et préparez plutôt des mets simples, appétissants et rapides à confectionner au four micro-ondes.

Le déjeuner est le repas qu'on a tendance à négliger le plus, souvent par manque de temps, mais aussi simplement parce que l'on ne peut se résigner à manger un repas complet tôt le matin. Pourtant, ce premier repas de la journée est très important, car il rompt un « jeûne » de plus de 12 h.

Le four micro-ondes vous permet de préparer des déjeuners qui ne peuvent vous laisser indifférent : l'omelette à l'orange, les tomates farcies à l'aiglefin et les champignons aux fines herbes se cuisinent en un rien de temps. Si vous préférez manger froid, servez-vous du four micro-ondes pour préparer d'avance des scones au fromage ou des fruits frais.

Les fruits frais au nid sont parfaits pour un matin d'été et réveilleront les papilles gustatives des plus récalcitrants. Pour un déjeuner plus nourrissant, essayez le gruau à l'abricot, qui se prépare facilement et proprement aux micro-ondes.

Gruau à l'abricot

RAY DUNS

Pour des déjeuners ensoleillés

- Prenez le temps de bien déjeuner et évitez ainsi les fringales au milieu de la matinée.
- Choisissez des céréales non sucrées (vérifiez la liste des ingrédients sur la boîte). Remplacez le sucre par des raisins secs ou des raisins de Smyrne.
- Remplacez le lait entier par du lait écrémé.
- Achetez plutôt du pain de blé entier, riche en fibres alimentaires, et coupez-le en tranches épaisses. Diminuez votre consommation de beurre ou de margarine et choisissez plutôt de la margarine polyinsaturée.
- Mangez moins de confitures sucrées et essayez plutôt les tartinades à faible teneur en sucre et en sel.
- Mangez beaucoup de fruits au déjeuner : faites-les pocher aux micro-ondes, dans du jus de fruits non sucré, et achetez des fruits en conserve dans leur jus et non dans du sirop. Rappelez-vous que les abricots secs et les pruneaux sont naturellement sucrés.
- Buvez des jus de fruits non sucrés.

Gruau à l'abricot

15 min

Temps d'attente : 2 min

Contrairement aux flocons, le gruau d'avoine n'est pas traité et exige une cuisson prolongée. Diminuez le temps de cuisson si vous utilisez des flocons d'avoine.

1 ⅞ tasse/150 g de gruau d'avoine
1 pincée de sel
3 ¾ tasses/900 ml d'eau
3 oz/75 g d'abricots séchés
germe de blé grillé pour parsemer
lait écrémé pour servir

4 PERSONNES

1 Versez le gruau d'avoine, le sel et l'eau dans un bol de 12 ½ tasses/3 l et remuez. Incorporez les abricots. Faites cuire de 15 à 17 min à MAX., en remuant fréquemment.
2 Laissez reposer 2 min, puis versez dans des bols individuels. Parsemez de germe de blé et servez avec du lait.

Pour 2 personnes : diminuez les quantités de moitié, et utilisez un bol de 7 ½ tasses/2 l. Faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en remuant toutes les 2 ou 3 min.

Fruits frais au nid

2½ min

Temps d'attente : aucun

2 grosses oranges
1 banane en tranches
2 oz/50 g de raisins bleus, coupés en 2 et épépinés
½ à 1 cuil. à café de cannelle

4 PERSONNES

1 Coupez les oranges en deux sur la largeur, puis dégagez les quartiers. Déposez-les dans un bol avec le jus.
2 Découpez les bords de l'orange évidée en « V ».
3 Incorporez les bananes et les raisins aux quartiers d'orange, puis ajoutez la cannelle et versez dans les « nids ».
4 Mettez-les sur une assiette et faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX. Servez chaud.

PAUL GRATER

Champignons aux fines herbes

9½ min

Temps d'attente : aucun

4 cuil. à café d'huile de tournesol
1 lb/450 g de champignons
2 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à soupe de persil grossièrement haché
2 cuil. à café de thym haché ou 1 cuil. à café de thym séché
2 cuil. à soupe de graines de citrouille

4 PERSONNES

1 Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les indications du fabricant. Versez-y l'huile, les champignons, le jus de citron et les herbes. Remuez, couvrez et enfournez de 4 ½ à 5 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps.
2 Parsemez de graines de citrouille et servez chaud avec des craquelins de blé entier.

Pour 2 personnes : diminuez les ingrédients de moitié et faites cuire 4 ou 4 ½ min à MAX.

Ci-dessus : *champignons aux fines herbes*
Ci-dessous : *fruits frais au nid*

RAY DUNS

Coupe aux prunes

3 min

Temps d'attente : 5 min

2 cuil. à soupe de miel
2 cuil. à soupe d'eau chaude
4 ou 5 prunes (8 oz/225 g) coupées en 2 et dénoyautées
6 cuil. à soupe de müesli grillé
1 tasse/250 ml de yogourt épais

2 PERSONNES

1 Faites chauffer le miel et l'eau dans un plat peu profond, 1 ou 2 min à MAX., jusqu'à ébullition. Surveillez attentivement.
2 Déposez-y les prunes, en les enrobant bien, couvrez et faites chauffer de 2 à 4 min à MAX., en les retournant 2 fois. Laissez reposer 5 min, puis laissez refroidir et passez le tout au mélangeur.
3 Versez le müesli dans deux coupes, ajoutez le yogourt et recouvrez de purée de prunes. Incorporez délicatement la purée au yogourt, à l'aide d'une petite cuiller, et servez.

Conseils minceur

Ces tomates farcies renferment peu de calories. En effet, chacune contient seulement 140 cal/590 kJ. Un excellent choix si vous surveillez votre poids !

Tomates farcies à l'aiglefin

5 min

Temps d'attente : aucun

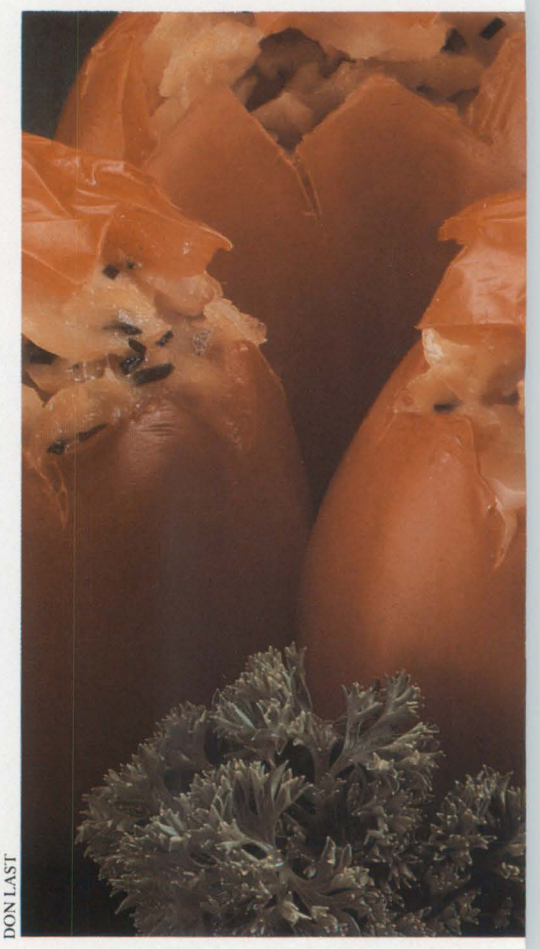
4 grosses tomates (1 ½ lb/700 g)
12 oz/350 g d'aiglefin fumé
½ tasse/125 ml de lait écrémé
4 oz/100 g de cottage
4 cuil. à soupe de ciboulette hachée
poivre
brins de persil pour garnir

4 PERSONNES

1 Tranchez le dessus des tomates en biseau et réservez les chapeaux. Évidez-les délicatement, puis renversez et laissez égoutter.
2 Faites cuire l'aiglefin dans le lait, à couvert, dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément.
3 Égouttez, retirez la peau et les arêtes, puis défaites le poisson en menus morceaux. Incorporez-y le cottage et la ciboulette, puis poivrez au goût.
4 Farcissez les tomates et recouvrez des chapeaux.
5 Disposez-les sur une assiette et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en tournant l'assiette à 2 reprises. Garnissez de persil frais et servez aussitôt.

Pour 2 personnes : diminuez tous les ingrédients de moitié; faites cuire le poisson 1 ½ ou 2 min à MAX., et réchauffez les tomates farcies 1 ou 1 ½ min à l'étape 5.

À gauche : *coupe aux prunes*
Ci-dessous : *tomates farcies à l'aiglefin*



DON LAST

Scones au fromage

3 min

Temps d'attente : 2 min

1 ¾ tasse/225 g de farine à pâtisserie de blé entier
1 pincée de sel
2 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
2 oz/50 g d'edam râpé
5 à 7 cuil. à soupe de lait écrémé

6 OU 7 SCONES

1 Mêlez la farine et le sel, puis incorporez la margarine, jusqu'à ce que le mélange soit granuleux. Incorporez le fromage et le lait.
2 Pétrissez légèrement et aplatissez en un rond de ½ po/12 mm d'épaisseur. Découpez en scones avec un emporte-pièce de 3 po/7,5 cm.
3 Disposez-les en cercle sur un plateau et enfournez 3 ou 4 min à MAX., en tournant le plateau à mi-temps. Laissez reposer 2 min, puis laissez refroidir sur une grille.
4 Ouvrez les scones et servez avec des tranches de tomates, ou tartinez-les de margarine polyinsaturée et d'une préparation à basse teneur en sel.

Omelette à l'orange

3½ min

Temps d'attente : aucun

4 oeufs, blancs et jaunes séparés
le zeste râpé de 1 orange
1 cuil. à soupe de miel
sauce au yogourt (voir recette à droite), pour servir

2 PERSONNES

1 Montez les blancs d'oeufs en neige ferme. Fouettez les jaunes d'oeufs avec le zeste et le miel, puis incorporez aux blancs d'oeufs avec une cuiller de métal.
2 Versez la préparation dans un moule légèrement graissé de 9 ½ po/24 cm et enfournez 3 ou 4 min à MED. Soulevez délicatement les bords de l'omelette à l'aide d'une spatule, en tournant délicatement le moule, puis prolongez la cuisson de 30 à 60 s à MED.
3 Coupez l'omelette en deux et servez immédiatement avec la sauce au yogourt.

Sauce au yogourt

5 s

Temps d'attente : aucun

Cette sauce est aussi excellente avec du müesli et une compote de fruits.

1 cuil. à soupe de miel
½ tasse/125 ml de yogourt nature, pauvre en matière grasse
1 cuil. à soupe de jus d'orange
1 pincée de cannelle

2 PERSONNES

1 Faites chauffer le miel de 5 à 10 s à MAX.
2 Incorporez le yogourt, le jus d'orange et la cannelle.

VARIANTES
Pour obtenir une omelette et une sauce salées, omettez le miel et la cannelle et remplacez le zeste et le jus d'orange par du zeste et du jus de citron. Incorporez du persil frais ou des feuilles de céleri hachés.

En haut, à gauche : *scones au fromage*
En haut, à droite : *omelette à l'orange*

Adaptation d'une recette : les gâteaux au chocolat

Contentez-vous en savourant ces délicieux gâteaux ! Au four micro-ondes, il est encore plus facile de réussir de superbes gâteaux, bien gonflés, qui raviront tous les amateurs de chocolat !

Les gâteaux au chocolat sont encore plus moelleux préparés au four micro-ondes : la pâte est riche et onctueuse et le gâteau très léger. De plus, vous n'avez pas à vous inquiéter de son apparence et l'extérieur du gâteau reste très moelleux.

Le chocolat

Utilisez du chocolat fin ordinaire pour obtenir de meilleurs résultats. Le chocolat au lait fin est aussi un bon choix, mais la saveur sera moins prononcée. Les grains de chocolat ordinaires ou au lait donnent des résultats moins satisfaisants. Vous pouvez aussi utiliser du chocolat de ménage, beaucoup plus économique. La poudre de cacao est aussi un excellent choix, pour un gâteau riche

Gâteau au chocolat

en couleur et en saveur, surtout si vous lui ajoutez un peu d'épices mélangées.

Pour la glace, le chocolat noir de pâtissier est excellent, mais fort coûteux et difficile à trouver. Par contre, le chocolat fin ordinaire et les glaces au chocolat déjà préparées font d'excellentes glaces et sont en vente partout. Enfin, vous pouvez aussi utiliser le chocolat de ménage pour la préparation de glaces.

Faites fondre le chocolat aux micro-ondes : c'est une méthode très facile et sans danger. Si le chocolat a tendance à durcir légèrement avant que vous n'ayez terminé, remettez-le simplement de nouveau au four micro-ondes.

Cuisson des gâteaux

Les gâteaux riches, c'est-à-dire ceux qui contiennent proportionnellement au moins la moitié de gras et de sucre par rapport à la quantité de farine, cuisent particulièrement bien aux micro-ondes.

Il vous faudra sans doute modifier les recettes conventionnelles de gâteaux au chocolat (voir page 1995). Par contre, les gâteaux cuits aux micro-ondes sont très moelleux : si vous préférez un gâteau un peu plus ferme, incorporez plus d'oeufs et diminuez la quantité de liquide en conséquence (voir étapes ci-dessous).

Moules à gâteaux : choisissez, de préférence, des moules ronds. Un moule en couronne est tout indiqué, car il assure une cuisson uniforme.

Si vous utilisez un moule en porcelaine ou en pyrex, le gâteau mettra plus de temps à cuire qu'un gâteau cuit dans un moule conçu précisément pour les fours micro-ondes. C'est pourquoi les temps de cuisson indiqués ne doivent servir qu'à titre de référence.

Graissez les moules légèrement, mais ne les farinez pas. Foncez-les de papier ciré légèrement graissé.

Temps de cuisson : la cuisson est très rapide, soit 6 ou 7 min seulement pour le gâteau étagé au chocolat (page suivante), comparativement à 40 min selon la méthode de cuisson habituelle. Remplissez les moules à moitié seulement et tournez-les du quart au moins quatre fois pendant la cuisson.

Vérification de la cuisson : le gâteau est cuit si la surface est légèrement sèche et si les côtés se détachent des parois du moule. Comprimez légèrement la surface du bout des doigts à la fin du temps minimum recommandé : la surface doit être légèrement collante. La cuisson se poursuit pendant le temps d'attente et le gâteau peut ensuite être démoulé facilement.

Gâteau au chocolat

12½ min

Temps d'attente : 15 min

Voici un gâteau riche, à servir avec de la crème fouettée.

5 oz/150 g de beurre ou de margarine, ramolli
¾ de tasse/175 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 tasse/100 g de farine à pâtisserie, tamisée
1 cuil. à café de poudre à pâte, tamisée
½ tasse/100 g de poudre de cacao, tamisée
2 cuil. à soupe de sirop de maïs
1 cuil. à café d'épices mélangées
5 oeufs
2 cuil. à soupe de lait
2 oz/50 g de grains de chocolat au lait, pour décorer

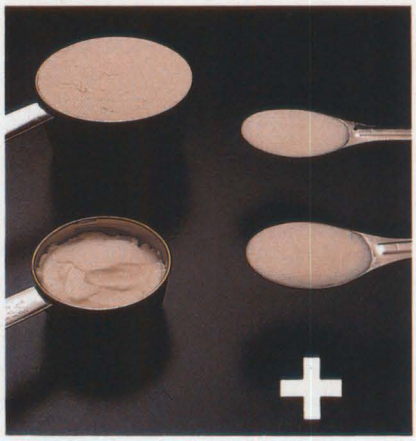
GLACE

4 cuil. à soupe de confiture d'abricots
8 oz/225 g de chocolat ordinaire défait en morceaux

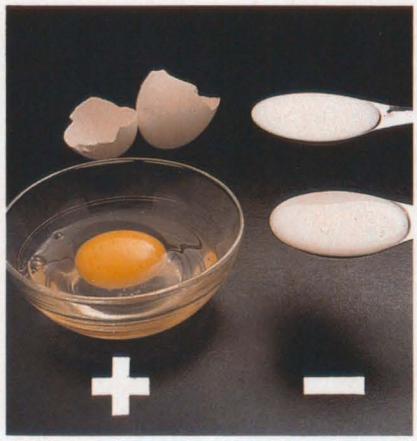
8 À 10 PERSONNES

1 Graissez un moule en couronne de 6 ¼ tasses/1,5 l.

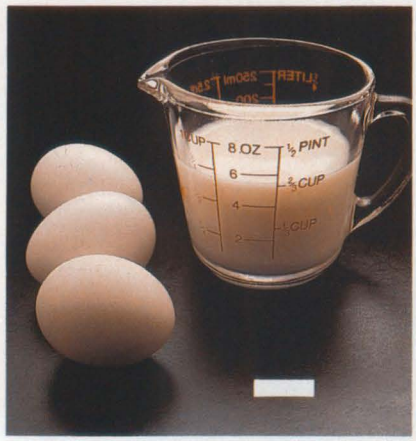
Adaptation des recettes de gâteaux au chocolat



Les recettes *dont la quantité de gras et de sucre est équivalente à la moitié de la quantité de farine conviennent à la cuisson aux micro-ondes. Au besoin, augmentez les quantités de corps gras et de sucre, pour maintenir cet équilibre.*



Choisissez *une recette conventionnelle exigeant au moins 3 oeufs par 1 ¾ tasse/225 g de farine. Au besoin, ajoutez plus d'oeufs et diminuez la quantité de liquide (2 cuil. à soupe pour chaque oeuf ajouté).*



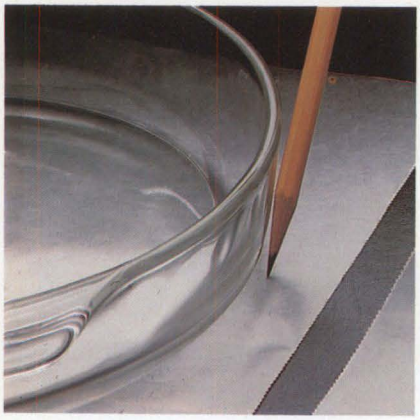
Si *la recette conventionnelle contient 3 oeufs ou plus, diminuez légèrement la quantité de liquide, soit du tiers pour un gâteau étagé et du quart pour un gâteau en couronne.*

2 Battez le corps gras et le sucre en crème, puis incorporez le reste des ingrédients du gâteau et versez la préparation dans le moule.
3 Enfournez à découvert, de 6 à 8 min à MAX., en tournant le moule du quart à 4 reprises pendant la cuisson. Laissez reposer 15 min, puis démoulez et laissez refroidir sur une grille.
4 Tamisez la confiture, puis faites chauffer 30 s à MAX. Étalez-la sur la surface du gâteau.
5 Faites fondre le chocolat dans une tasse à mesurer, 3 ½ ou 4 min à MED., jusqu'à consistance satinée. Remuez à mi-temps, puis à la fin.
6 Glissez une feuille de papier ciré sous le gâteau, puis glacez-le et laissez-le reposer.
7 Faites fondre les grains de chocolat au lait de 2 ½ à 3 ½ min à MED., en remuant 1 fois. Versez cette sauce sur la glace ou utilisez une poche à douille pour décorer le dessus du gâteau. Laissez reposer quelque temps, puis servez le jour même, ou le lendemain, avec de la crème glacée.

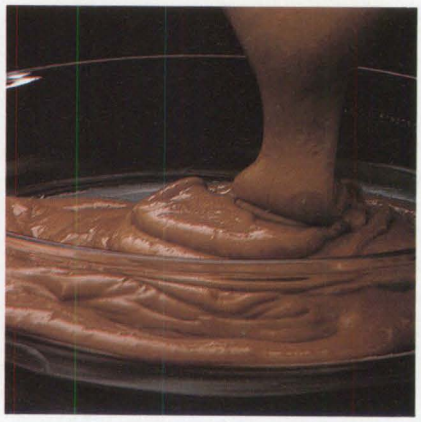
Conseils du chef

Scellez la surface du gâteau avec de la confiture pour éviter que des miettes de gâteau ne se mêlent à la glace.

Cuisson des gâteaux au chocolat



Graissez *légèrement, mais ne farinez pas le moule. Foncez la base de papier ciré légèrement graissé.*



Remplissez *les moules à moitié. S'il vous reste du mélange, faites aussi des petits gâteaux.*

Tournez *le moule du quart à quatre reprises, pour assurer une cuisson uniforme.*

Vérifiez *la cuisson en comprimant la surface du gâteau : légèrement collante sur le dessus et sèche à l'intérieur.*

Gâteau étagé au chocolat

6¼ min

Temps d'attente : 15 min

Voici un dessert apprécié de tous : un savoureux gâteau étagé au chocolat, parfait en toutes occasions.

4 oz/100 g de margarine
½ tasse/100 g de cassonade foncée
1 oz/25 g de poudre de cacao
1 ⅝ tasse/200 g de farine tout usage
2 cuil. à café de poudre à pâte
1 pincée de sel
3 oeufs légèrement battus
6 cuil. à soupe de lait

GLACE AU CHOCOLAT
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
2 ou 3 cuil. à soupe de lait
2 tasses/275 g de sucre glace tamisé
6 ½ cuil. à soupe de poudre de cacao tamisée
1 cuil. à café d'extrait de vanille

8 PERSONNES

1 Graissez légèrement et foncez la base d'un moule à gâteau de 8 po/20 cm.
2 Faites ramollir la margarine, dans un grand bol, de 10 à 50 s à MIN., en tournant le bol toutes les 15 s.
3 Incorporez la cassonade et remuez bien. Tamisez ensemble cacao, farine, poudre à pâte et sel, puis incorporez au mélange précédent, avec le reste des ingrédients du gâteau. Versez dans le moule.
4 Enfournez de 5 à 7 min à MAX., en tournant le moule du quart à 4 reprises. Laissez reposer 15 min, puis démoulez et laissez refroidir. Tranchez le gâteau en deux à l'horizontale.
5 Préparez la glace : faites chauffer le corps gras et le lait dans un grand bol, 1 min à MAX., puis incorporez petit à petit le sucre glace, le cacao et la vanille, jusqu'à homogénéité.

6 Versez le tiers de la glace sur un des gâteaux, puis recouvrez-le de l'autre gâteau et glacez-le complètement à l'aide d'une spatule. Laissez reposer avant de servir.

Gâteau étagé au chocolat

Micro-trucs

Laissez reposer les gâteaux de 5 à 10 min avant de les démouler, puis renversez-les sur du papier ciré et retournez-les rapidement sur une grille à gâteau. Laissez refroidir avant de glacer.

Gâteau étagé au chocolat

RECETTE CONVENTIONNELLE

1 oz/25 g de poudre de cacao
1 5/8 tasse/200 g de farine tout usage
2 cuil. à café de poudre à pâte
1 pincée de sel
2 oz/50 g de margarine
3/8 de tasse/75 g de cassonade foncée
1 oeuf légèrement battu
5/8 de tasse/150 ml de lait

GLACE AU CHOCOLAT
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
3 cuil. à soupe de lait
2 tasses/275 g de sucre glace tamisé
6 1/2 cuil. à soupe de poudre de cacao tamisée
1 cuil. à café d'extrait de vanille

8 PERSONNES

1 Faites chauffer le four à 350 °F/180 °C. Graissez et farinez légèrement un moule à gâteau de 8 po/20 cm.
2 Tamisez cacao, farine, poudre à pâte et sel. Incorporez le corps gras, en le coupant, jusqu'à consistance granuleuse.
3 Ajoutez la cassonade, creusez un puits au centre et versez-y l'oeuf. Amalgamez le tout, puis incorporez le lait, petit à petit, jusqu'à homogénéité.
4 Versez dans le moule et faites cuire, au centre du four, 40 min, jusqu'à ce qu'une broche fine insérée au centre du gâteau en ressorte propre. Laissez refroidir 5 min, puis démoulez et laissez refroidir complètement. Tranchez le gâteau en deux à l'horizontale.
5 Préparez la glace : faites chauffer le corps gras et le lait dans un petit poêlon, à feu doux. Retirez du feu et incorporez le sucre glace, le cacao et la vanille.
6 Versez le tiers de la glace sur un des gâteaux, recouvrez-le de l'autre gâteau, puis glacez-le complètement avec une spatule. Laissez reposer avant de servir. Gardez le gâteau dans un contenant hermétique, trois ou quatre jours au maximum.

FAITES RAMOLLIR AU FOUR MICRO-ONDES
UTILISEZ 4 OZ/100 G
UTILISEZ 1/2 TASSE/100 G
SERVEZ-VOUS DE 3 OEUFS
UTILISEZ 6 CUIL. À SOUPE SEULEMENT
BATTEZ LE CORPS GRAS ET LA CASSONADE EN CRÈME, PUIS INCORPOREZ LE RESTE DES INGRÉDIENTS
FAITES CUIRE À MAX.
JUSQU'À CE QUE LA SURFACE SOIT LÉGÈREMENT COLLANTE, MAIS L'INTÉRIEUR BIEN SEC
OMETTEZ ET FONCEZ LE MOULE DE PAPIER CIRÉ
OMETTEZ
6 OU 7 MIN.
LAISSEZ REPOSER 15 MIN
UN BOL
FAITES CHAUFFER 1 MIN À MAX.
UN OU DEUX JOURS AU MAXIMUM

Gâteau choco-vanille

15 min

Temps d'attente : 15 min

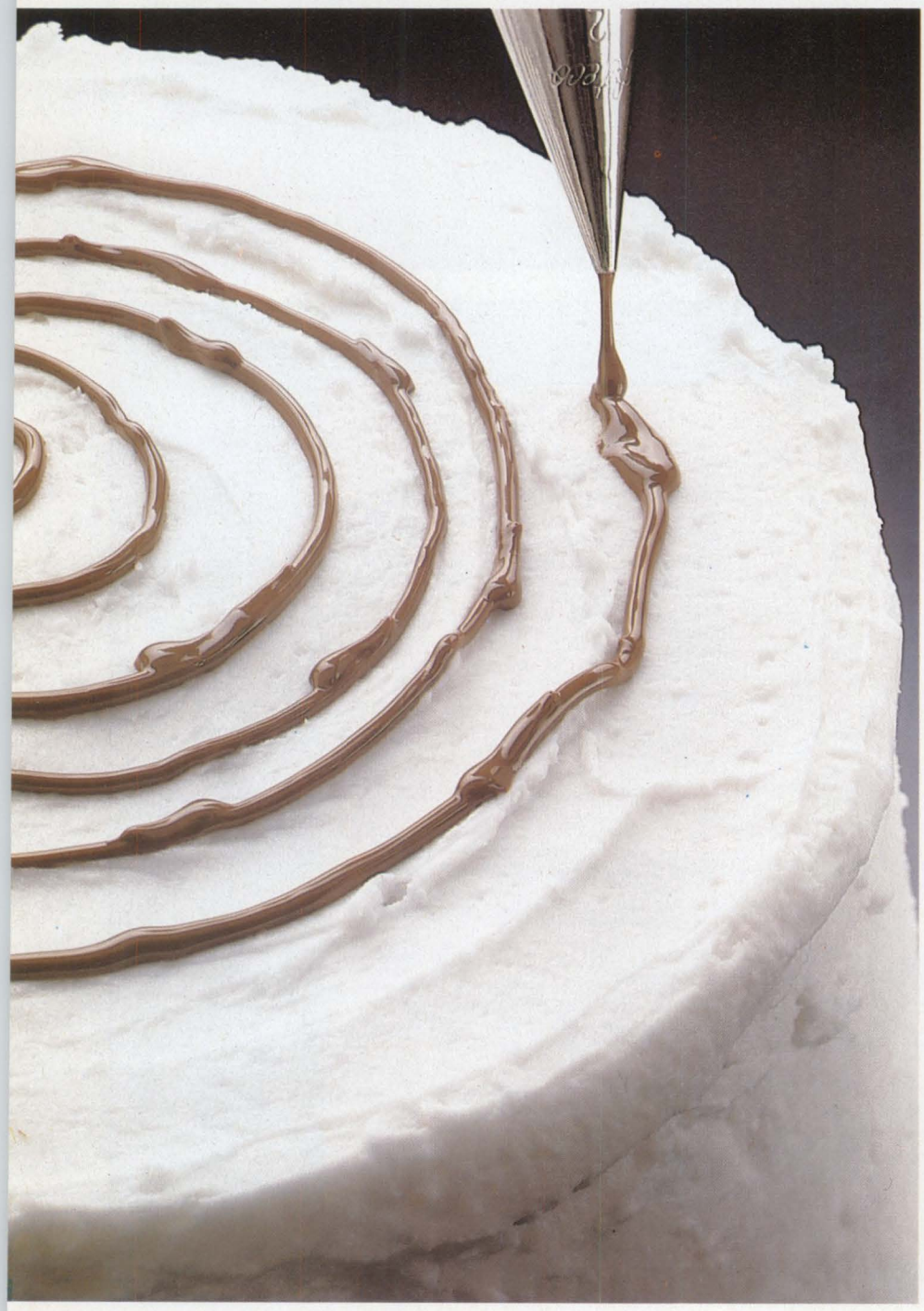
4 oz/100 g de beurre ou de margarine, ramolli
⅝ de tasse/150 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 ¼ tasse/150 g de farine à pâtisserie
1 cuil. à café de poudre à pâte
6 ½ cuil. à soupe de poudre de cacao
1 oz/25 g d'amandes moulues
4 oeufs
¼ de cuil. à café d'extrait d'amandes ou de vanille
2 cuil. à soupe de lait
2 oz/50 g de grains de chocolat blanc

GLACE À L'AMÉRICAINE

1 tasse/225 g de sucre super fin (sucre semoule) ou de sucre blanc
4 cuil. à soupe d'eau
1 blanc d'oeuf
1 pincée de crème de tartre

DÉCORATION

1 oz/25 g de chocolat fin ordinaire, défait en menus morceaux
petite quantité de beurre ou de margarine



8 PERSONNES

1 Graissez et foncez un moule rond de 8 po/20 cm, d'une capacité de 7 ½ tasses/2 l.

2 Battez le corps gras et le sucre en crème, puis incorporez le reste des ingrédients du gâteau, sauf le chocolat blanc. Ajoutez ensuite les grains de chocolat blanc et versez la préparation dans le moule.

3 Enfournez 8 ou 9 min à MAX., en tournant le moule du quart toutes les 2 min. Laissez reposer 15 min, démoulez et laissez refroidir.

4 Préparez la glace : versez le sucre et l'eau dans un bol à l'épreuve de la chaleur de 10 tasses/2,5 l. Remuez et enfournez 3 min à MAX., en remuant toutes les minutes, pour dissoudre le sucre. Faites bouillir 3 ou 4 min sans remuer. Prolongez la cuisson du sirop jusqu'à ce que la température atteigne 238 °F/116 °C, ou jusqu'à ce qu'une goutte de sirop déposée dans de l'eau froide forme une boule molle.

5 Montez le blanc d'oeuf en neige ferme, avec la crème de tartre.

6 Laissez refroidir légèrement le sirop, puis ajoutez-le, en un mince filet, au blanc d'oeuf. Sans perdre de temps, glacez le gâteau avec une spatule, puis réservez-le.

7 Pour la décoration, faites chauffer le chocolat et le corps gras 1 ou 1 ½ min à MED., jusqu'à consistance satinée, en remuant à mi-temps, puis en fin de cuisson. Laissez refroidir légèrement, puis versez dans une poche munie d'une petite douille ordinaire. Dessinez des cercles concentriques sur le dessus du gâteau et servez-le le jour même.

Conseils du chef

La poudre de cacao donne un gâteau très savoureux, au goût de chocolat prononcé. Pour rehausser la saveur du chocolat, incorporez aussi un peu de cannelle ou d'épices mélangées.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 72

Boeuf
- biftecks au bacon 1980
- biftecks au poivre 1980
- biftecks aux anchois 1978
- biftecks panés 1978
- languettes de boeuf à l'orientale 1979
- rouleaux de boeuf 1977

Croquettes au fromage 1985
Desserts
- coupe aux prunes 1990
- croustade aux pommes 1971
- délice à la rhubarbe 1972
- fruits frais au nid 1989
- gâteau au chocolat 1993
- gâteau choco-vanille 1996
- gâteau étagé au chocolat 1994
- gruau à l'abricot 1989
- pavé aux prunes 1970
- petits poudings aux cerises 1973
- poires flambées 1971
- salade de fruits au cognac 1970
- tarte aux ananas 1972
- velouté aux abricots 1972

Légumes
- artichauts en trempette 1980
- bouchées au bacon et au brocoli 1982
- champignons aux fines herbes 1989
- croquettes aux lentilles 1983
- roulés aux champignons 1985
- roulés aux panais et à l'oignon 1984
- sauce tomate éclair 1983
- soupe au pistou 1974

Omelette à l'orange 1991
Pain
- couronne tressée 1987
- pain aux oeufs 1987
- petits pains aux graines de pavot 1987
- scones au fromage 1991

Panade 1982
Poisson et fruits de mer
- croquettes aux crevettes 1985
- croquettes d'aiglefin 1984
- tomates farcies à l'aiglefin 1990

Sauce au yogourt 1991

PLAT minceur

PLAT minceur

Croustillant aux fruits

Voici un dessert simple, adapté à la cuisine minceur, nutritif et nourrissant. Choisissez des fruits à votre goût et servez avec du yogourt nature, pauvre en matière grasse.

Croustillant aux fruits

8 min

Temps d'attente : 3 min

330 cal/1 385 kJ par portion

8 oz/225 g de cassis
1 ½ lb/700 g de pommes à couteau, pelées et tranchées, le coeur enlevé
⅜ de tasse/75 ml de jus de pomme non sucré

GARNITURE
½ tasse/50 g de farine de blé entier
4 oz/100 g de müesli aux fruits et aux amandes
2 oz/50 g de margarine polyinsaturée

4 PERSONNES

1 Déposez les baies de cassis et les pommes dans un moule à l'épreuve de la chaleur, légèrement graissé, puis ajoutez le jus de pomme.

2 Tamisez la farine dans un grand bol, en y incorporant les miettes qui restent dans le tamis. Ajoutez le müesli, puis la margarine, en travaillant la garniture jusqu'à consistance granuleuse.

3 Parsemez sur les fruits, puis enfournez de 8 à 10 min à MAX., en tournant le moule du quart à 3 reprises.

4 Laissez reposer 3 min, puis dorez sous le gril de la cuisinière avant de servir.

RAY DUNS